

## INSTRUCCIONES DE MATRÍCULA MAMIVITAL ONLINE

---

### PASOS A SEGUIR PARA FORMALIZAR INSCRIPCIÓN

1. Rellenar el siguiente formulario de **Matricula**: [\[+\] Click aquí...](#)
2. **Curso de Preparación al Nacimiento contratado a través de Seguro de Salud concertado**
  - Enviar por Whassap (640246080) ó Email: [admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com)
    - Foto de Tarjeta – Seguro de Salud.
    - Foto de Volante del Ginecólogo solicitando Clases de Preparación al Parto.
    - Número de Autorización del Seguro vinculado al Volante.
  - \* Las Aseguradas de Sanitas solo tienen que presentar Foto de Tarjeta de Sanitas a su nombre.
3. **Actividades no contratadas a través de Seguro de Salud** (Gimnasia MamiVital Embarazo, Curso de Preparación al Nacimiento, otros cursos,...)
  - Realizar pago de la actividad previo a su inicio.
    - Transferencia: ES46 2100 2094 3602 0017 7624
    - Bizum: 626550897
  - Enviar justificante de pago por Whassap (640246080) ó Email: [admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com)
  - **El Pago de Gimnasia MamiVital Embarazo se realizará antes del inicio del mes.**
  - **En caso de Baja en Gimnasia MamiVital Embarazo, es importante avisar 5 días antes del inicio del mes siguiente, para anular la reserva de plaza y el cobro de la mensualidad.**

### GIMNASIA MAMIVITAL EMBARAZO

*Exclusivo Programa de Ejercicios creado por Matronas, que aporta amplios beneficios en el Embarazo, prepara integralmente para el Parto y facilita la recuperación Post-parto.*

*Es recomendable iniciarla **a partir de 12 semanas de gestación** hasta el final del Embarazo.*

#### **ESTRUCTURA DE LAS CLASES DE GIMNASIA MAMIVITAL EMBARAZO**

- **RUTINA 1** – Primera semana del mes: Ejercicios Aeróbicos.
- **RUTINA 2** – Segunda semana del mes: Ejercicios de Tonificación.
- **RUTINA 3** – Tercera semana del mes: Ejercicios de Elasticidad.
- **RUTINA 4** – Cuarta semana del mes: Ejercicios Respiratorios y de Suelo Pélvico.

**HORARIO.** Lunes, Martes, Jueves y Viernes de 19:30 a 20:30h

**CLASES IMPARTIDAS Y SUPERVISADAS:** Una Monitora Deportiva formada en Método MamiVital y una Matrona del Equipo.

#### **¿QUE SE NECESITA PARA LAS CLASES?**

- *Enlace para acceder a Gimnasia MamiVital Embarazo (imprescindible).*
  - *Cada semana recibiréis por email el enlace que servirá para acceder a todas las clases de gimnasia de esa semana.*
  - *Si no lo encontráis en la bandeja de entrada buscadlo en Spam y en caso de no recibirlo contactar por email: [admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com)*
- *Colchoneta (imprescindible)*
- *Cojín ó Almohada (imprescindible)*
- *Fitball (opcional)*
- *Banda Elástica ligera (opcional)*
- *Aro de Pilates (opcional)*
- *Agua para hidratarse (imprescindible)*



### CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

*Información muy completa y actualizada de todo el Proceso del Embarazo, Parto, Post-Parto, Lactancia y Cuidados del Bebé desde una perspectiva holística bio-psico-social.*

*Las clases son impartidas por una Matrona y una Psicóloga.*

*El curso es recomendable iniciarlo aproximadamente a las 24 semanas de gestación.*

#### **ESTRUCTURA DEL CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO**

- **SESIÓN 1.** Cuidados del Embarazo
- **SESIÓN 2.** El Parto.
- **SESIÓN 3.** Cuidados del Puerperio.
- **SESIÓN 4.** Lactancia.
- **SESIÓN 5.** Cuidados del Bebé.

**HORARIO.** Cada sesión tiene una duración de 3h de 16:30 a 19:30h

#### **QUE SE NECESITA PARA LAS CLASES**

- Enlace para acceder al curso (imprescindible).
  - Unos días antes de iniciar el curso recibiréis por email un **ENLACE ÚNICO** para acceder a las 5 sesiones del curso.
  - Si no lo encontráis en la bandeja de entrada buscadlo en Spam y en caso de no recibirlo contactar por email: [admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com)
- Libreta para tomar anotaciones. (opcional/util)
- Manual de Consulta MamiVital en PDF (muy útil). Podréis descargar el manual, a través de un enlace que os enviaremos por email junto al enlace para acceder al curso.

#### **¿SE PUEDE RECUPERAR CLASE DEL CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO?**

- *Vuestra plaza está reservada para el grupo en el que os habéis apuntado. Es recomendable no faltar a ninguna clase, ya que cada clase tiene continuidad con la siguiente.*
- *Si existe causa justificada por la que no se asista a una clase y se quiere recuperar, será necesario avisar con un mínimo de dos horas de antelación, enviando un email a: [admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com)*
- *Una vez recibida la solicitud os daremos respuesta por email. Siempre que exista plaza disponible en otro grupo, se dará opción a recuperar la clase a la que no se haya podido asistir.*

### **TECNOLOGÍA NECESARIA PARA LAS CLASES ONLINE Y EN DIRECTO**

- *Conexión a internet.*
- *Ordenador o dispositivo móvil.*

### **ACCESO A LAS CLASES ONLINE Y EN DIRECTO**

La primera vez que accedes a ZOOM desde cualquier dispositivo, debes seguir los siguientes pasos:

1. Pinchar en el enlace que os mandamos al correo (click aquí).
  2. Se abrirá una pantalla que descarga automáticamente la aplicación y pinchamos sobre dicha descarga.
  3. Esperar a que te demos paso a la reunión (Sala de espera).
  4. **Es MUY IMPORTANTE introducir tu nombre y apellidos** (marca el check de recordar mi nombre para futuras reuniones) para que os demos acceso a la clase.
  5. Te saltará un aviso de audio: pinchamos sobre "entrar al audio por computadora", para poder escuchar a todos.
- Si accedes desde un dispositivo móvil para escuchar a los participantes:  
Una vez dentro, pinchamos sobre "conectar audio" y le damos a "llamada a través de internet".

En la parte inferior izquierda de la pantalla, aparecen los iconos de configuraciones de audio y videos.

Si tienes alguna incidencia puedes consultar el siguiente enlace: [SOPORTE ZOOM](#)

### **GRUPO DE WHASSAP**

*Disponemos de grupo de Whassap MamiVital, donde se comparte información y experiencias con las futuras mamás que asisten al centro y los profesionales del Equipo MamiVital, si deseáis que os incorporemos al grupo debéis informarlo en el formulario de matrícula.*

### **CONTACTO CON LOS PROFESIONALES MAMIVITAL**

*Si necesitas abordar alguna cuestión con los profesionales que imparten las actividades, podéis hacerlo a través de:*

[admin@preparacionalnacimiento.com](mailto:admin@preparacionalnacimiento.com) para gestiones administrativas

[matrona@preparacionalnacimiento.com](mailto:matrona@preparacionalnacimiento.com) para contactar con la matrona